

HOOFSTUK 2

EMOSIE, KLEUR EN GESTALTTERAPIE

2.1 INLEIDING

In hierdie hoofstuk word aandag geskenk aan die rol van emosies in die mens se lewe en die betekenis wat 'n individu aan kleur kan koppel. Aangesien die navorser vanuit 'n Gestaltperspektief werk, sal aandag ook aan hierdie onderwerp verleen word.

2.2 EMOSIE

2.2.1 Oorsig

Hierdie studie beskou emosie as 'n sentrale deel van die menslike lewe, ook in so 'n mate dat dit 'n invloed het op die individu as geheel. Die literatuur ondersteun hierdie uitgangspunt. Volgens Izard (1971:5) organiseer emosies gedrag en dit komplementeer persoonlikheidsvorming. Die outeur benadruk verder die feit dat positiewe emosionele interaksie en verhoudings van onskatbare waarde is vir die kind se geestelike, fisieke en psigologiese ontwikkeling. Emosies speel so 'n prominente en belangrike rol in die mens se lewe, dat dit 'n invloed kan hê op die individu se fisieke gesondheid. Soos reeds genoem in hoofstuk 1, kan die emosies wat 'n persoon ervaar, die immunitetiese sisteem beïnvloed.

Wanneer daar van emosies gepraat word, is dit belangrik dat die mens homself as emosionele wese kan verstaan. Volgens Parker (1990:3) word die mens gebore met die vermoëns om te dink, te doen en te voel. Mense sonder gestremdhede word ook gebore met die vyf basiese sintuie. Tesame met hierdie sintuie besit die individu sy unieke wyses waarop hy reageer in situasies. Die twee skrywers Shallcross en Sisk (1982:1) is van mening dat die mens homself as 'n denkende-intuïtiewe-voelende en doende wese ervaar. Die self bestaan nie net uit die som van die verskillende rolle wat die mens vervul nie, maar die begrip van hierdie rolle vorm die kern waaruit die mens bewus raak van sy verskillende dele. Die outeurs onderskei tussen vier dele, naamlik die denkende deel, die intuïtiewe deel, die emosionele deel en die doende deel. Vir die doeleindes van hierdie studie sal slegs die emosionele deel bespreek word.

Binne die werk van Vander Goot (1987:16) maak sy 'n onderskeid tussen momentele emosies en die emosies wat 'n deel vorm van die persoon se karakter. Momentele emosies maak hul verskyning binne 'n spesifieke situasie wat kan verbygaan. Die emosies wat 'n deel vorm van die individu se karakter, verwys na die temperament. Hierdie twee tipes emosies het wel 'n invloed op mekaar, aangesien die temperament vele male 'n bepalende faktor speel in die momentele emosie wat ervaar word. Beide die tipes emosies word gereflekteer binne die individu se liggaam. Emosies is net so veel deel van die individu as sy fisieke liggaam.

Die navorser is van mening dat die fisieke en emosionele dele van die mens nie geskei kan word nie. Die perspektief vanuit die Gestaltfilosofie beklemtoon verder die feit dat die mens as 'n geheel funksioneer.

Vervolgens word die mens as emosionele wese bespreek. Die inhoud is van toepassing op volwassenes en kinders.

2.2.2 Die emosionele self

Die emosionele self hanteer stimuli en sensasies subjektief. Juis om hierdie rede kan die gedrag wat daaruit spruit vir die individu vreemd wees, aangesien dit nie gerasionaliseer is nie. Die rede hiervoor is dat selfkontrole dikwels aan die onderspit byt binne emosioneel dominerende situasies. Dit is nie te sê dat die individu bang moet wees vir sy emosionele self nie, maar dit eerder verwelkom as 'n belangrike funksionele deel van die persoon as 'n eenheid. Dit is verder belangrik vir die individu om sy emosionele self te verstaan en te aanvaar. Hierdie begrip begin by die individu se bewustheid van homself (Shallcross & Sisk, 1982:3). Die navorser is van mening dat hierdie bewustheid van die self ook onderskryf word deur die Gestaltfilosofie.

Die bogenoemde outeurs beweer dat die mens die mees komplekse emosionele organisme is en dat die manier waarop hulle hul emosies beheer, die mens skei van die res van die diereryk. Die mens put groot plesier daaruit om sy emosionele behoeftes realisties te bevredig. Die mens versamel deur die jare verskillende emosies. Hierdie emosies hou

gewoonlik verband met die individu se voor- en afkeure, want die ware emosie lê binne die individu self (Parker, 1990:3).

Volgens Parker (1990:5) is die manier waarop die mens sy emosies hanteer, deurslaggewend van aard. Die wanhantering van emosies kan nie net lei tot ongelukkigheid nie, maar kan ook die gesonde, normale funksionering van die liggaam beïnvloed. Onderdrukte of ongeïdentifiseerde emosies kan fisieke verstourings of pyn veroorsaak. Dit kan selfs die mens se houding en normale kognitiewe funksionering beïnvloed. Die teenoorgestelde hiervan is die emosioneel gesonde persoon. Die psigoterapeut, Carl Rogers, beskryf die emosioneel gesonde mens as iemand wat oop is vir nuwe ervarings en bewustheid (Thompson & Rudolph, 1996:117). Hierdie persone is nie altyd ten volle bewus van alles wat binne hulself gebeur nie, maar is eerder vry om 'n emosie subjektief te beleef. Sulke totaal funksionerende individue besit die vermoë om ten volle te leef in en met elke emosie, reaksie en ervaring (Shallcross & Sisk, 1982:4).

Om as 'n emosioneel gesonde individu te funksioneer, kom nie net vanself nie. Sekere kwaliteite is hier belangrik. Die outeurs Shallcross en Sisk (1982:4) is van mening dat die bewuswording van die impak van emosies op die totale funksionering, die eerste stap is. Die tweede stap behels die vermoë om 'n wye verskeidenheid van emosies op die mees toepaslike wyse uit te druk, ten einde psigologiese gesondheid vir die self en vir sosiale situasies te verseker. Die uitdrukking van emosies is belangrik en noodsaaklik vir die gesondheid van die individu.

Begrip vir die emosionele self is een van die moeilikste aspekte in die mens se lewe, want dit is soms onvoorspelbaar en moeilik om te beheer. Die mens doen, sê, dink en voel op sekere maniere wat nie altyd sin maak nie. Dit kan aanleiding gee tot ongemaklike situasies, skok of straf, maar dit kan ook die ervaring van vreugde tot gevolg hê. Die twee skrywers O'Connor en Ammen (1997:100) is van mening dat 'n gedagte, emosie of gedrag wat vir 'n lang tyd in die kind se lewe teenwoordig is, moeilik is om te breek. Die rede hiervoor is dat die kind ervaar dat hy meer wen as verloor, al lyk die resultaat heelwat anders vanuit 'n buitestaander se oogpunt. Vervolgens sal gekyk word na die bewuswording van emosies, die toepaslike uitdrukking daarvan en die integrering daarvan binne die Gestaltfilosofie.

2.2.3 Die bewuswording van emosies

Bewustheid van die self ontwikkel soos die mens reageer, voel en dink. Wanneer die mens in aanraking kom met ander mense en verskillende aktiwiteite, verhoog die bewustheid van die self konstant (Shallcross & Sisk, 1982:15). Dit wat die sintuie absorbeer, word deel van die individu self. 'n Voorbeeld hiervan is wanneer 'n persoon aan iets sag en glad vat, kan hy dit assosieer met 'n kat, want dit is reeds deel van sy ervaringswêreld. 'n Individu word gedefinieer deur sy sintuie, gedagtes, emosies, wense en dade en dit vorm deel uit van die denkende, intuïtiewe, voelende en doenende eenheid van die mens. Dit word verduidelik binne die onderstaande voorstelling.

- **Sensoriese persepsie**

Hierdie sensoriese persepsie sluit die basiese sintuiglike funksies in, naamlik sig, gehoor, tas, reuk en smaak.

- **Interpreterende denke**

Wanneer die sensoriese stimuli ontvang word, begin die individu die inligting of ervaring interpreter. Binne die brein word verbindings gevorm om te verseker die individu onthou dit.

- **Emosies**

Die interpreterende denkproses hou verband met die emosies wat gepaardgaan met die inligting of ervaring wat die individu ontvang het.

- **Behoeftes, wense en drome**

Die emosies wat ervaar word, hou sterk verband met die individu se behoeftes, wense en drome in sy lewe.

- **Gedrag**

Die resultaat van die emosies wat ervaar word, is die individu se gedrag.

Verhoogde bewustheid kan gehandhaaf word indien die individu hierdie komponente ondersoek en die begrip toon dat dit saam as 'n geheel funksioneer in die belewing van 'n

emosie (Shallcross & Sisk, 1982:17). Emosies is gesetel binne die individu en wanneer 'n emosie ervaar word, reageer die individu spontaan. Hierdie eksterne reaksie is weer die sensoriese stimuli wat anders mense interpreteer. Die outeur Vander Goot (1987:18) voeg by dat die manier waarop 'n individu na 'n emosie verwys, sal reflekteer of dit die individu se eie emosie is of iemand anders s'n.

Binne die werk van O'Connor en Ammen (1997:93) word daar vier kategorieë van emosies geïdentifiseer. Dit is die emosies wat verband hou met angst, depressiewe emosies, emosies aangaande woede en aggressie en die positiewe emosies. Jonger kinders toon egter 'n kleiner verskeidenheid in die uitdrukking van emosies as ouer kinders. Namate die kind se kognitiewe vaardighede ontwikkel, verhoog die begrip van ervarings en kan hy sy emosies daarvolgens aanpas. Indien die kind kennis dra van 'n wye verskeidenheid van emosionele reaksie, kan dit tot sy voordeel strek binne probleemoplossingsvaardighede en sy verhoudings met andere.

Die navorser is van mening dat 'n kind die geleentheid gegun moet word om emosies te deurlief. Die herhaaldelike belewing van emosies sal die kind in staat stel om probleemoplossingsvaardighede te ontwikkel.

Emosies vorm deel uit van elke individu se lewe. Dit beïnvloed feitlik alles waarmee die mens hom besig hou. Dit het 'n invloed op sowel 'n individu se selfbeeld, as sy gedrag teenoor ander mense (Parker, 1990:4). Die mens se emosies vervul sekere funksies. Emosies help die individu om bewus te raak van wyses waarop 'n situasie hom kan beïnvloed. Emosies kan ook bydra tot die begrip van 'n situasie om sodoende verwagtinge te klarifiseer. Hierdeur word bedoel dat die individu sekere verwagtinge kan koester, maar dat die realistiese ervaring daarvan kan verskil. Emosies kan help om die situasie te verstaan en die diskrepansie tussen verwagtinge en realiteit uit te sorteer. 'n Verdere funksie van emosies is dat dit die individu kan help om intuïtief op te tree. Intuïsie breek geleenthede tot nuwe perspektiewe oop (Shallcross & Sisk, 1982:22).

Binne die mens se leefwêreld het mense al geleer om emosies te verbloem, want dit is die mees aanvaarbare leefstyl. 'n Uiterlike kalmte word oorgedra aan die wêreld. Die prys wat 'n individu betaal vir die verbloeming van emosies is groot. Dit vergroot die moontlikheid dat ander mense nooit die ware, unieke individu kan leer ken nie. Somtyds demonstreer die

mens sy emosies deur dit wat hy nie doen nie, byvoorbeeld deur oogkontak te vermy, deur te onttrek, deur baie besig te lyk of deur senuweeagtig te lag. Hierdie is alles indirekte verwysings dat emosies betrokke is (Shallcross & Sisk, 1982:23).

Emosies help die individu om 'n boodskap deur te gee sonder die gebruik van woorde. Die mens leer met die tyd om nie-verbale boodskappe te interpreteer, byvoorbeeld 'n spontane glimlag. Die mens se eie emosies stel hom in staat om andere se emosies te identifiseer (Parker, 1990:4).

Soos reeds genoem, is die toepaslike uitdrukking van emosies belangrik om as emosioneel gesonde individu te funksioneer. Die navorser is van mening dat die bogenoemde ook op kinders van toepassing is.

2.2.4 Die uitdrukking van emosies

Emosies is sosiaal van aard. Die mens voel vir, met en in reaksie tot ander. Dit word alles moontlik gemaak deur emosionele kommunikasie (Vander Goot, 1987:19).

Volgens Parker (1990:11) kan die individu vanaf 'n baie jong ouderdom op 'n unieke wyse uitdrukking gee aan sy emosies. Baie jong kinders maak gebruik van nie-verbale wyses om hul emosies ten volle uit te druk, maar soos hulle ouer word, verbeter hulle vaardighede. 'n Kind kan ook soms sy emosies verberg om homself te beskerm, maar dit is egter beter om uitdrukking aan hierdie emosies te gee op 'n toepaslike wyse.

'n Aspek wat deur Shallcross en Sisk (1982:27) beklemtoon word, is dat kinders bewus is van baie meer aspekte as waarvoor hulle krediet ontvang. Deur die media en deur kontak met grootouers, wat hul lewens deel, verstaan kinders die emosionele behoeftes van ouer mense. Kinders observeer nie net hierdie emosies nie, maar deel ook daarin op hul eie manier. Alhoewel emosies normaal en natuurlik is, word die mens nie gebore met 'n emosionele uitdrukkingstelsel nie (Parker, 1990:6). Die outeur is van mening dat verandering met die ouderdom intree en dat die individu 'n groter verskeidenheid en kompleksiteit van emosies sal ervaar hoe ouer hy word. Ouers, volwassenes en vriende het 'n invloed op kinders se reaksies in sekere situasies sowel as hulle interpretasies van emosies.

Die navorser is van mening dat die voorbeeld wat die ouers stel, ook 'n betekenisvolle rol kan speel in die kind se vermoë om emosies te beleef. Net soos die beleving, is die voorbeeld van die toepaslike uitdrukking van emosies net so kragtig.

'n Emosioneel gesonde persoon besit die vermoë om sy emosies uit te druk op so 'n wyse dat ander persone dit ook kan ervaar. 'n Balans word gehandhaaf deur emosies op die toepaslike wyse uit te druk en nie toe te laat dat dit gedrag ongekontroleerd domineer nie. Hierdie balans word gehandhaaf deurdat die individu beheer uitoefen oor sy emosies (Vander Goot, 1987:20). Die outeurs O'Connor en Ammen (1997:93) beweer dat 'n kind se intensiteit van sy emosies en die intensiteit van die situasie ooreen moet stem, sodat die kind gesond kan funksioneer binne sy leefwêreld. Kinders wat emosioneel oorreeger of te min reaksie toon, se behoeftes sal selde ten volle bevredig word. Indien die kind realisties reageer, sal die intensiteit van die emosie en die situasie ooreenstem. Drie belangrike psigologiese areas word uitgelig in die ooreenstemming tussen die situasie en die emosie, naamlik die kind se vermoë om te ervaar, te identifiseer en om die emosie uit te druk.

Met verwysing na emosies beweer Oaklander (1978:122) dat emosies vir sommige kinders 'n vreemde aspek is. Sy het ook gevind dat kinders 'n beperkte vermoë besit om hul emosies te kommunikeer. Die outeur is van mening dat 'n gesprek aangaande emosies, 'n belangrike eerste stap vorm in die werk met kinders. Dit is nodig vir kinders om te weet watter tipe emosies bestaan, dat almal emosies ervaar en dat emosies uitgedruk en gedeel kan word. Kinders moet verder besef dat hulle keuses het rondom die uitdrukking van emosies.

Volgens Vander Goot (1987:27) is daar 'n sterk verband tussen die toepaslike uitdrukking van emosies en emosionele fiksheid. Met emosionele fiksheid word bedoel dat emosies en reaksies geoefen kan word sodat dit die individu in staat sal stel om op die mees effektiewe wyse binne 'n situasie te reageer. Net soos in enige sportsoort, word oefening vereis. Die outeur beveel aan dat die individu vorige emosionele patrone moet ondersoek en aanpassings maak indien dit nodig sou wees. Vir emosionele fiksheid beveel die outeur die volgende drie komponente aan:

- **Ryk verskeidenheid van emosies**

Emosionele gesondheid vereis die ervaring en uitdrukking van 'n wye verskeidenheid van emosies. 'n Groot aantal emosies is goed, maar die kwaliteit van die emosies is van groter belang.

- **Gepaste uitdrukking**

Gesonde emosies pas by die gebeurtenis waarmee dit verband hou. Die gepaste uitdrukking van emosies verbeter die individu se lewensverhoudings en die emosies wat hierdie verhoudings beskadig, word onderdruk. Hierdie gepastheid van emosies vereis van die individu om sy eie en andere se emosies binne konteks te verstaan. Dit stel die individu in staat om gebeurtenisse akkuraat emosioneel te reflekteer ten einde gedrag te openbaar wat tot 'n konstruktiewe lewe in 'n gemeenskap kan lei.

- **Beheer**

Om emosionele beheer uit te oefen, moet die individu met 'n doel leef. Slegs dan is dit moontlik om die kwaliteit van die emosies te beoordeel, want emosies is die uitdrukking van dit wat die individu as belangrik ag. Deur doelgerig te leef, stel dit die individu in staat om sy emosionele patrone deurlopend te assesser en aan te pas. Emosionele beheer beteken om emosies met wysheid op te volg ten einde verhoudings, gedrag en persepsies met integriteit te benader.

2.2.5 Die verbale uitdrukking van emosies

Aangaande die kind se verbale vermoëns toeneem binne sy kognitiewe ontwikkeling, ontstaan die behoefte aan 'n beter woordeskat ten einde die uitdrukking van emosies te vergemaklik. Woordeskatlyste bevat selde woorde wat verbind kan word met die kind se emosies. Die uitdrukking van emosies word nie sodoende beperk deur 'n onvoldoende woordeskat nie, maar dit kan 'n effek hê op 'n goeie beginpunt vir die kind. Die kind wat woede uitbarstings toon as gevolg van frustrasie kan baat vind by die nodige woordeskat om van hierdie emosies ontslae te raak. Kinders benodig sosiaal aanvaarbare meganismes om ontslae te raak van hul emosies. Binne die verbaal georiënteerde wêreld kan die toepaslike woordeskat vir die emosioneel beseerde kind van groot hulp wees (Shallcross & Sisk, 1982:29). Die outeurs O'Connor en Ammen (1997:133) is dit eens met Shallcross en Sisk

en voeg by deurdat hulle sê dat die afwesigheid van 'n goeie woordeskat 'n oorsaak kan wees waarom kinders nie emosies verstaan nie.

Hier volg slegs 'n paar voorbeelde van verbale stellings wat beskikbaar behoort te wees vir die emosioneel beseerde kind:

Ek is kwaad,
Ek voel seergemaak,
Ek is ontsteld,
Ek is bang,
Ek voel gelukkig,
Ek wil liefde hê, en
Ek voel warm van binne.

Deur die toegang tot verbale uitdrukking van emosie is dit nie vir kinders nodig om oor te gaan tot sosiaal onaanvaarbare, uitreagerende gedrag nie. Kinders moet kan waarneem dat daar geen rede is om skuldig te voel oor emosies nie, hetsy dit positief of negatief is. Kinders moet die boodskap ontvang dat dit 'n normale deel van menswees is om emosies te ervaar en dat die uitdrukking daarvan noodsaaklik is vir emosionele gesondheid. Al die bogenoemde stellings begin met die woord "Ek". Dit is belangrik vir kinders om hul emosies te besit en verantwoordelikheid daarvoor te aanvaar (Oaklander, 1978:122). Die woord "Ek" verwys na die besit van 'n emosie. Binne die werk van Schoeman en Van der Merwe (1996:191) assessee die skrywer Van der Merwe die kind se verbale uitdrukking van emosie binne die eerste kontak sessie. Sy maak gebruik van 'n groot verskeidenheid van gesigsuitdrukkings wat die kind kan namaak of oorteken. Dit dien as hulpmiddel in die identifisering van die kind se emosies.

Met verwysing na die toepaslike uitdrukking van emosies, verwys Parker (1990:6) na verskeie faktore wat 'n invloed kan hê op die kind se uitdrukking van emosie:

- Herinneringe en ervarings uit die verlede. Die mense wat geassosieer word met die ervarings kan ook 'n rol speel.
- Die individu se selfbeeld, oftewel wat die kind van homself dink.

- Kulturele en etniese tradisies.
- 'n Spesiale geleentheid of die afwagting daarvan.
- Gesinsveranderinge, byvoorbeeld verhuising, egskeiding, dood of siekte.
- Toenemende geweld in die gemeenskap of in die kind se leefwêreld.

Emosies ontstaan nie binne 'n vakuum nie, maar sekere faktore gee aanleiding tot 'n spesifieke emosie by die kind. Die oorsaak van die emosie kan soms onbekend wees, maar dit is belangrik vir die kind om te weet dat dit normaal is.

Emosionele gesondheid is 'n gawe wat aan diegene gegee word wat dapper genoeg is om 'n lewe te leef deur genade (Vander Goot, 1987:44). Die navorser stem saam met hierdie stelling in soverre dat dit soms dapperheid van 'n mens vereis om 'n emosie te deurleef en toepaslik uit te druk. Aangesien die navorser vanuit 'n Gestaltperspektief werk, is dit nodig om emosie hiervolgens te verstaan.

2.2.6 Die Gestaltperspektief op emosie

Gestalt is 'n duitse woord wat “die hele” beteken. Binne die sielkunde beteken dit “om alles bymekaar te kry”. Wanneer hierdie eenheid gevorm word, ervaar die individu 'n sensasie van gesondheid, van beheer en die suksesvolle integrering van verskillende dele van die mens. Net soos die fisieke struktuur van die menslike liggaam uit verskillende dele bestaan wat saamwerk om 'n eenheid te vorm, so is die psigologiese struktuur van die mens ook. Dit vereis die korrekte koördinasie van die verskillende dele van die mens se psige om te verseker dat die sisteem as 'n eenheid kan funksioneer. Indien een van die dele nie goed funksioneer nie, gooi dit die hele sisteem se funksionering omver. Op dieselfde manier is die individu se persoonlikheid ook saamgestel. Wanneer een van die sub-sisteme nie goed funksioneer nie, kan die individu se persoonlikheid beïnvloed word. Dit is belangrik om te weet dat dit nie gaan oor die som van die dele nie, maar eerder oor die koördinasie of samewerking daarvan. Die doel is om die individu te begelei om staat te maak op sy innerlike kontrole, eerder as om beheer te word deur eksterne stimuli (Shallcross & Sisk, 1982:65).

Volgens die navorser is dit belangrik dat die kind 'n emosie in balans sal ervaar. Dit beteken dat die kind die emosie moet kan deurlief en op 'n toepaslike wyse uitdrukking daaraan moet kan gee.

2.2.7 Emosie as deel van persoonlikheid

Die identifisering van die sub-sisteme is die eerste stap in die handhawing van 'n gebalanseerde, gesonde persoonlikheid. Emosies is een van hierdie sub-sisteme. 'n Tweede stap sal wees om enige interne onvoltooidhede uit die weg te ruim indien van die sub-sisteme teen mekaar werk. Dit is nie moeilik om kinders bewus te maak van hul verskillende sub-sisteme nie, want kinders ervaar genoeg emosies oor hulself om te verstaan dat hul persoonlikheid multi-dimensioneel van aard is. Die onderstaande lys bevat 'n aantal persoonlike karakteristieke wat die kind binne homself kan identifiseer tydens verskillende stadiums:

<i>selsugtig</i>	<i>dapper</i>	<i>gemeen</i>
<i>hartseer</i>	<i>gelukkig</i>	<i>lui</i>
<i>laggend</i>	<i>genotsugtig</i>	<i>ernstig</i>
<i>maklik</i>	<i>konsidererend</i>	<i>helpend</i>
<i>skaam</i>	<i>stil</i>	<i>raserig</i>
<i>hulpeloos</i>	<i>onhandig</i>	<i>talentvol</i>
<i>'n verleentheid</i>	<i>skuldig</i>	<i>kinderagtig</i>
<i>kunstig</i>	<i>selfversekerd</i>	<i>krities</i>
<i>kreatief</i>	<i>sterk</i>	<i>swak</i>
<i>dom</i>	<i>aggressief</i>	<i>oulik</i>
<i>gehard</i>	<i>kwaad</i>	<i>bejammerenswaardig</i>
<i>jaloers</i>	<i>beteken niks</i>	<i>ambisieus</i>
<i>bang</i>	<i>seer</i>	<i>liefdevol</i>
<i>volwasse</i>	<i>laf</i>	<i>mooi</i>

Hierdie lys is nie volledig nie, maar dien slegs as 'n voorbeeld. Dit is belangrik dat die kind sal beseft dat hy die reg het om al hierdie aspekte van homself te ervaar. Dit maak die lewe interessant, want die individu is dinamies van aard. Hierdie erkenning lei tot selfintegreer

deur die identifisering, aanvaarding en bewuswording van die verskillende sub-sisteme (Shallcross & Sisk, 1982:66).

2.2.8 Die emosionele siklus

Gestaltterapie werk vanaf die uitgangspunt dat 'n individu se emosionele lewe in siklusse opereer. Wanneer 'n emosie binne die individu ontstaan, is dit van groot waarde om bewus te wees van sekere stadia van ontwikkeling ten einde dit toepaslik te hanteer. Binne die werk van Shallcross en Sisk (1982:70) word die eerste stadium as die opgewondenheid om te weet iets is aan die gebeur, beskryf. Tydens die tweede stadium raak die individu bewus van watter emosie hy ervaar, byvoorbeeld geluk of angs. Die derde stadium word die identifiseringsfase genoem, want dit gee 'n identiteit aan die opgewondenheid. Tydens hierdie fase besluit die individu om oor te gaan tot aksie al dan nie. Binne die vierde stadium word oorgegaan tot aksie, indien die individu die keuse tot uitdrukking van die emosie gemaak het. Indien die siklus nie voltooi word nie, kan die individu emosionele ongemak ervaar.

'n Verdere aspek wat deur die outeurs beklemtoon word, is die besluit wat die individu neem, grotendeels bepaal word deur persepsies en vorige ervarings. Persepsies word gevorm deur die individu se unieke interpretasies, terwyl vorige ervarings die individu toerus met 'n goeie oordeelsvermoë. Wanneer die individu homself uitdruk of tot aksie oorgaan, ervaar hy verligting, want die emosionele siklus is voltooi. 'n Gevoel van beheer oor die situasie tree in werking tesame met die besef van verantwoordelikheid om die gevolge te dra.

Die navorser is van mening dat die onderbreking van 'n emosionele siklus, die teenwoordigheid van 'n onvoltooidheid binne die Gestaltfilosofie beteken. Onvoltooidhede kan die gesonde emosionele funksionering van die individu negatief beïnvloed. Die teenoorgestelde is ook belangrik. Die individu moet afsien van die emosie sodra uitdrukking voltooi is om balans te verseker. Die Gestaltfilosofie het die doel voor oë om onvoltooidhede en spoeke uit die verlede uit die weg te ruim, om sodoende die hier-en-nou te geniet.

Die outeurs Shallcross en Sisk (1982:72) beweer dat daar baie kinders is wat emosioneel hulp nodig het. Hierdie kinders leef met woede-uitbarstings en uitreagerende gedrag. Hierdie emosioneel beseerde kinders moet meganismes aangeleer word om hul emosies te identifiseer, verstaan, aanvaar en toepaslik te hanteer. Die navorser maak gebruik van kleur as hulpmiddel in hierdie studie en bespreek dit vervolgens breedvoerig.

2.3 KLEUR

2.3.1 Oorsig

Binne die mens se leefwêreld speel kleur 'n belangrike rol. Vanaf 'n jong ouderdom word kleur gebruik om aspekte in die alledaagse lewe te organiseer en te kategoriseer. So 'n aspek is byvoorbeeld geslag. Babas se geslag word meestal geassosieer met die kleur wat hulle dra. Die simboliese betekenis van kleur word wêreldwyd uitgedruk in landsvlae. Die meeste mense heg aan kleur sekere betekenisse, sonder dat hulle eens daarvan bewus is. Vanuit hierdie gebruike van kleur, kom die navorser tot die gevolgtrekking dat kleur die mens se lewe kan verryk.

Kleur word deur Mella (1988:10) beskryf as 'n fassinerende konsep binne die mens se leefwêreld. Sy beskou kleur as gereflekteerde lig. Die mens voel en sien dit deur sy oë, sy sintuie en deur middel van sy breinfunksies. Die mens kan slegs 40% van ligenergiestrale sien, maar daar word beweer dat die mens se sensitiwiteit tot kleurpersepsie verhoog, aangesien die mens meer ingestel is op emosies. Kleur stimuleer emosionele en psigiese response deur die waarneming van die oë en die liggaam.

Volgens Smits (1967:45) besit kleur 'n spesifieke simboliese betekenis en wanneer dit nagevors word, moet die betrokke kultuur en tradisies in ag geneem word. Simboliese betekenis is dinamies van aard in soverre dat verskillende kulture verskillende betekenisse aan dieselfde kleur kan koppel. Die outeur is verder van mening dat daar 'n duidelike onderskeid getref moet word tussen die individuele en algemene simboliese betekenis van kleur. Die gemeenskap bepaal die algemene simboliese betekenis van 'n kleur. Hierdie betekenis word meestal gegrond op 'n sterk tradisionele basis. Die navorser is dit eens met Smits (1967:47) dat die individuele betekenis kan verskil van een individu tot 'n ander. Dit is gegrond op die individu se unieke ervaring van 'n kleur op 'n gegewe tydstip in sy lewe.

Binne die werk van Sharpe (1976:35) word kleur as 'n relatiewe konsep beskou. Die betekenis wat aan 'n kleur gekoppel word is nie 'n konstante nie, maar daar is sekere aspekte wat die betekenis kan beïnvloed. Die situasie waarin die kleur waargeneem word, het 'n invloed op die betekenis wat daaraan gekoppel word. Binne die situasie behoort die waarnemer se karakteristieke en sy kleurvoorkeure, sowel as die agtergrond en atmosfeer waarin die kleur voorgestel word, in ag geneem te word (Smits, 1967:49). Hierdie stelling word ondersteun in die navorsing deur Land (in Louw & Edwards, 1993:135) oor kleurwaarneming. Land het bevind dat die kleure wat die mens sien, nie slegs deur die golflengte van die lig vanaf die voorwerp bepaal word nie, maar ook deur die golflengtes van die lig vanaf die res van die gesigveld.

2.3.2 Kleurvoorkeur

Kleurvoorkeur is 'n belangrike aspek om in ag te neem wanneer daar nagevors word. Elke mens besit verskillende vlakke van aanvaarding vir 'n sekere kleur. Indien 'n persoon baie van 'n sekere kleur hou en dit as mooi beskou, kan daardie kleur voorkeur geniet (Sharpe, 1976:39). Volgens Smits (1967:48) kan 'n persoon 'n kleurvoorkeur hê as gevolg van sy sensitiwiteit tot die kleur en die feit dat daar aspekte van die kleur is wat in harmonie is met van die persoon se karakteristieke. Daardeur kan die persoon uitdrukking gee aan interne ervarings deur die keuse van 'n kleur.

Deur navorsing is bewys dat daar 'n definitiewe verskil by verskillende ouderdomsgroepe rondom kleurvoorkeur is (Sharpe, 1976:45). Dit is belangrik om hierdie verskille in ag te neem wanneer daar met verskillende ouderdomsgroepe gewerk word. Sommige navorsers is van mening dat kleurvoorkeur geneties bepaal kan word, terwyl ander glo dat dit die resultaat is van leerervarings. Die outeur Luscher (1969:22) beweer dat die individuele vermoë om kleure te onderskei, te identifiseer en te benoem, funksies van die korteks is. Hy glo dat dit die resultaat is van ontwikkeling en opvoeding en nie primêr deur die biologiese bepaal word nie. 'n Kind se persepsie van kleur word in 'n mindere mate bepaal deur opvoeding, kultuur en ervaring, terwyl dit 'n groter rol speel in die persepsies van die volwassene. Die invloed van kultuur moet egter nie onderskat word nie. Die navorser is van mening dat dit juis om hierdie rede belangrik is om nie navorsingsbevindinge te veralgemeen oor kultuurgrense heen nie.

2.3.3 Die psigologiese aspekte van kleur

Kleur is 'n stimulant vir emosionele en psigologiese response (Mella, 1988:10). Warm en helder kleure besit baie energie aangesien dit die langste strale in die ligspektrum bevat. Die koeler kleure, byvoorbeeld blou en pers, se strale is nie so lank en sterk nie. Die menslike brein reageer op elke vibrerende elektron van 'n kleur en aanvaar of verwerp die sensasie daarvan. Die outeur noem samevattend dat kleur inderdaad 'n sensasie van lig en 'n bron van energie is.

Kleurterapie is vir baie jare deur mediese dokters gebruik in die behandeling van senuweepasiënte, voorkomend en as genesing (Kargere, ongedateer:4). Die outeur is van mening dat die psigiese aspek van kleur met die fisiese aspek reageer deur die effek van die spoed van die ligstrale. Die mens se reaksie op kleur word deels bepaal deur die assosiasie van die kleur met sekere idees. 'n Argitek van New York, Ludlow (in Kargere, ongedateer:5), beweer dat kleur 'n psigiese reaksie ontlok wat onmiddelik in 'n fisiese refleksie omgeswaai word. Die navorser is van mening dat hieruit afgelui kan word dat die emosionele aspekte van kleur 'n duidelike invloed kan bewerkstellig op die individu se fisiese bestaan.

'n Skot het baie jare gelede kleur in die volgende vier kategorieë ingedeel (Kargere, ongedateer:16).

Kwadrant I	Kwadrant II	Kwadrant III	Kwadrant IV
Die kleure van die sonsopkoms	Die kleure van die maan	Die kleure van die sonsondergang	Die kleure van die maanlig
Die helder, warm en vars kleure	Die lewendige, skerp en droë kleure	Die delikate, harde, koue, dun en krytagtige kleure	Die gloeiende en baie helder kleure
Voorbeelde is die sterk en helder blou	Voorbeelde is die teenoorgestelde kleure van Kwadrant I	Hierdie kleure sprankel as gevolg van Kwadrant II	Hierdie kleure gloei as gevolg van die ryk agtergrond

Die navorser is van mening dat die invloed van hierdie kleure op mekaar uniek van aard is. Net so is die invloed van 'n kleur op 'n individu se psigiese funksies ook uniek. Die psigologiese effek van kleur op die individu is onvoorspelbaar en nie veralgemeenbaar nie, want elke individu se prosesse verskil.

Vanuit vorige navorsing is dit duidelik dat kleur 'n psigologiese effek op die mens het. Vervolgens word die assosiasie van kleur en emosie bespreek.

2.3.4 Kleur en Emosie

Kleur stimuleer emosionele en psigiese response by die mens (Mella, 1988:10). Kunstenaars, musikante en filosowe, byvoorbeeld Da Vinci en Kandinsky, het teorieë ontwikkel oor die verbande tussen kleur, musiek en die innerlike self. Die deurlopende tema van al die hipoteses was dat kleur dieselfde waarde voeg tot sig as wat klank tot gehoor voeg. Beide is vibrerende bewegings van die natuur. Namate die energiegolwe beweeg, word refleksie, buigsaamheid, refraksie en inmenging moontlik gemaak. Hierdie beweging van energie veroorsaak by die individu die bewuswording van die intensiteit en die skakering van kleur wat waargeneem word.

Volgens Mella (1988:14) beïnvloed kleur baie aspekte in die mens se lewe. Kleurvoorkeure uit vroeëre jare kan lig werp op die gemeenskap se emosionele status van daardie tyd. Deur navorsing is bewys dat die mense in Amerika graag rooi gedra het tydens die oorlogtye, maar in spanningsvolle ekonomiese tye het die mense meer geneig na die ligte blou kleure, gryse, swart en bruine. Hierdie bevindinge word ondersteun deur soortgelyke bevindinge tydens die Franse Revolusie.

Verdere navorsing is gedoen aangaande die allergewilde blou denim (Mella, 1988:15). Die blou denim het gewild geword onder die Amerikaanse jeug toe daar kommer geheers het oor die Viëtnamese oorlog. Die jeug het 'n behoefte gehad aan sekuriteit en groepskohesie. Namate Amerika gegroei het, het donker blou uniforms die beeld van verantwoordelikheidneming verteenwoordig.

Verskeie psigiatriese studies het gelei tot die ontwikkeling van kunst terapie (Mella, 1988:15). Binne hierdie terapie word van kleur en vorms gebruik gemaak om pasiënte te help om onderdrukte emosies uit te druk en dit word ook helend toegepas.

Die kind se vermoë om assosiasies tussen kleure en emosies te vorm, hou sterk verband met die kind se kognitiewe ontwikkelingsvlak (Du Preez, 1993:59). Daar is reeds aandag verleen aan die ouderdom waarop die kind die vermoë ontwikkel om kleur en emosionele terme te verstaan, asook die kind se vermoë om 'n emosie te beleef. Die vermoë om simbolies te dink en abstrakte assosiasies te vorm, vereis komplekse kognitiewe prosesse. Juis om hierdie rede beskou die outeurs Lewis en Michalson (1983:19) dit as belangrik om die gemiddelde ouderdom waarop hierdie vermoëns ontwikkel by die kind, in ag te neem.

Die navorser ondersoek hierdie assosiasie tussen kleur en emosie by die vyfjarige kind vanuit 'n Gestaltterapeutiese benadering. Vervolgens sal aandag verleen word aan Gestalt terapie en die filosofie wat dit onderskryf.

2.3.5 Relevante navorsingsbevindinge

Beperkte navorsingsbevindinge is beskikbaar oor die assosiasies wat kinders vorm tussen emosies en kleur. Vervolgens sal die navorser relevante navorsingsbevindinge bespreek.

Die effek van kleur op die mens geniet 'n vinnig groeiende belangstelling. Wetenskaplike studies het getoon dat rooi die mens se bloeddruk laat styg en die hartklop en asemhaling laat versnel. Hierteenoor vertraag blou die liggaamlike aktiwiteite en stimuleer die breinfunksies (Mella, 1988:9). Hierdie bevindinge, tesame met ander empiriese bewyse, word wêreldwyd deur die mode- en advertensiebedryf winsgewend benut.

Een van die vroegste studies is reeds in 1935 deur Hevner (in Schaie & Heiss, 1964:19) gedoen om deur middel van eksperimentele metodes vas te stel watter emosies ontlok sou word indien die individu aan sekere kleure blootgestel is. Sy het bevind dat die kleur blou waardigheid, hartseer en saggeaardheid na vore gebring het. Rooi het geluk, rusteloosheid en angstigtheid verteenwoordig.

'n Verdere studie is deur Lewinski (in Schaie & Heiss, 1964:19) gedoen. Hy het studente blootgestel aan verskillende kleure ligte en hulle gevra om hul emosionele ervarings aangaande die kleure weer te gee. Die studente het die blou en groen ligte as aangenaam en koel ervaar, die oranje en geel ligte as baie lekker, die rooi ligte as warm en stimulerend en die pers ligte as depressief.

Met verwysing na emosie en kleur het Levy (1984:59) 'n studie gedoen waarin hy die deelnemers aan 'n verskeidenheid van kleure blootgestel het. Die emosionele response is dan gemeet. Hy het tot die gevolgtrekking gekom dat daar wesenlike verskille was in die patrone van die emosionele response. Hy het bevind dat warm kleure, soos rooi, oranje en geel, emosies van woede en onsekerheid ontlok het. Die koel kleure, soos blou en groen, is geassosieer met hartseer en moegheid.

Interessante navorsing is gedoen op die gebied van depressie. Daar is gevind dat depressiewe persone baie min belangstelling in kleure getoon het. Dit kan moontlik 'n uitvloeisel wees van hul verlaagde belangstelling in die wêreld rondom hulle. Daar is ook bevind dat sekere groepe depressiewe persone 'n voorkeur getoon het vir helder, diep kleure (Sharpe, 1976:41).

'n Verdere bron van data was die eksperimentele studie van kindertekeninge. Alschuler en Hattiwick (in Schaie & Heiss, 1964:21) het bevind dat die gebruik van kleur waardevolle insette gelewer het tot die kinders se emosionele lewe. Rooi was die gunsteling kleur in die voorskoolse jare en is geassosieer met emosies van liefde en affeksie of met gevoelens van aggressie en haat. Bricks (in Schaie & Heiss, 1964:21) het weer bevind dat kinders verskillende kleure in verskillende situasies gebruik het. Donker kleure is gebruik as die kind angstig en depressief gevoel het, swart is geassosieer met onderdrukte emosies en geel en rooi is verbind aan aggressie en emosionele konflikte.

In die studie van du Preez (1993:1) het sy gepoog om te bepaal of Xhosa-sprekende kinders konsekwente en universele assosiasies vorm tussen spesifieke emosies en kleure. Die resultate van die studie het aangedui dat daar 'n beduidende assosiasie tussen emosie en kleur bestaan.

2.4 GESTALTTERAPIE

2.4.1 Oorsig

Gestaltterapie is 'n fenomenologiese en eksistensiële terapie wat grootliks deur Frederick (Fritz) en Laura Perls in die 1940's ontwikkel is. Hierdie terapie lê klem op metodes van bewuswording en belewing eerder as verduidelikings en interpretasies. Kliënte en terapeute voer dialoog met mekaar deur die kommunikasie van fenomenologiese perspektiewe (Yontef, 1993:128). Die outeur is van mening dat die doel van Gestaltterapie die bewuswording is van wat die kliënt doen, hoe hy dit doen en hoe hy kan verander. Terselfdertyd is dit ook nodig dat die kliënt homself sal waardeer en aanvaar. Gestaltterapie fokus meer op die proses (dit wat besig is om te gebeur) as op die inhoud (dit wat bespreek word). Dit plaas die klem op dit wat gedoen, gevoel en beleef word op 'n gegewe tydstip en nie soseer op dit wat was of wat kon gewees het nie.

Die fenomenologiese perspektief stel mense in staat om weg te beweeg van die huidige denkpatrone en te onderskei tussen wat werklik beleef word in 'n situasie en dit wat tot die verlede behoort (Yontef, 1993:129). Gestaltterapie behandel die subjektiewe wat ervaar word in die hede. Binne die werk van Yontef, beskou hy die doel van die Gestaltfenomenologiese ontdekking as bewustheid oftewel insig. Hierdie insig word verstaan as die duidelike begrip van 'n gegewe situasie. Gestaltterapie maak gebruik van bewustheid en eksperimentering om insig te bewerkstellig. Die fenomenoloog bestudeer nie net die persoonlike bewustheid nie, maar ook die bewustheid van die proses. Die kliënt word gelei om bewus te raak van sy bewustheid. Die navorser is van mening dat sensoriese stimulasie 'n goeie vertrekpunt is tot hierdie bewuswordingsproses.

Die ervaringsveld waarin die individu beweeg is ook van kardinale belang in die begrip van die situasie. Volgens Yontef (1993:130) is die veld die geheel waarin al die dele in verhouding tot mekaar staan en aangewese is tot mekaar. Al die dele word in 'n mate beïnvloed deur die gebeurtenisse binne die veld. Die individu se leefwêreld bepaal sy veld. Die praktiese implikasie van die veld binne Gestaltterapie word bewerkstellig deur die fokus op die hier-en-nou ervaring. Die ervaring van die hier-en-nou kan dele van die verlede, byvoorbeeld perspektiewe en liggaamstaal insluit. Al hierdie dele het 'n invloed op mekaar.

Die eksistensialisme is gebaseer op die fenomenologie. Eksistensiël word gefokus op individue se ervaring van hul bestaan, verhoudings met ander, vreugdes en swaarkry (Yontef, 1993:130). Binne Gestaltterapie word voorsiening gemaak vir die betekenisvolle verantwoordelikheid vir die self in al die aspekte van die individu se lewe. Deur bewuswording van al hierdie aspekte, stel dit die individu in staat om keuses te maak om sodoende sy bestaan betekenisvol te organiseer. Die eksistensiële perspektief glo dat die individu konstant besig is om homself te ontdek. Daar is altyd nuwe horisonne, probleme en geleenthede in die individu se bestaan.

2.4.2 Gestaltterapeutiese intervensie

Die verhouding tussen die terapeut en die kliënt is die belangrikste aspek in psigoterapie. Die eksistensiële perspektief op die terapeutiese verhouding word binne Gestaltterapie ondersteun deur die dialoog (Yontef, 1993:131). Die terapeutiese verhouding groei deur kontak. Die outeur is van mening dat kontak groei en identiteitsvorming by die individu bevorder. Kontak word beskou as die ervaring van die grens tussen die eie ek en 'n ander. Dit is ook die ervaring van die interaksie met 'n ander, terwyl die individu sy eie identiteit behou. Gestaltterapie help kliënte om eie ondersteuning vir toepaslike kontak en onttrekking te ontwikkel. Hierdie ondersteuning verwys na enigiets wat die kontak of onttrekking moontlik maak, byvoorbeeld energie, asemhaling en inligting. Volgens Yontef (1993:131) is die Gestaltterapeut se doel om dialoog te bewerkstellig eerder as om die kliënt te manipuleer tot 'n terapeutiese doelstelling. Hierdie kontak word gekenmerk deur warmte, aanvaarding, omgee en verantwoordelike neming. Deur die ervaring van die ware self word dialoog moontlik gemaak en bewustheid van die self word verhoog. Gestaltdialoog is eg en verantwoordelik. In Gestaltterapie word vier kenmerke van dialoog binne die terapeutiese verhouding uitgelig (Yontef, 1993:132):

- **Insluiting**

Die terapeut beleef die kliënt se ervaring so goed as moontlik sonder om te beoordeel, analiseer of te interpreteer. Die navorser beskou dit as empatie met die kliënt se ervaring.

- **Teenwoordigheid**

Die Gestaltterapeut gee uitdrukking teenoor die kliënt, in terme van waarnemings, voorkeure, emosies, persoonlike ervarings en denke. Die teenwoordigheid van die Gestaltterapeut moedig die kliënt tot selfondersteuning aan.

- **Verbondenheid tot dialoog**

Kontak ontstaan deur die interaksie tussen twee mense. Gestaltterapeute laat kontak plaasvind deur dit nie te manipuleer nie.

- **Dialoog is lewend**

Dialoog word gedoen en nie net oor gepraat nie. In Gestaltterapie is dialoog lewend aangesien dit opwindend is en in die hier-en-nou geskied.

In Gestaltterapie word die kliënt geleer om sy eksterne en interne sintuie te gebruik ten einde selfverantwoordelik en selfondersteunend te wees (Yontef, 1993:133). Gestaltterapie bring die ervaring van die self in die hier-en-nou eksperiment tot bewustheid. Die navorser is van mening dat bewustheid die deur tot verandering binne die individu is. Volgens Yontef (1993:133) vind verandering plaas deur emosionele en kognitiewe selfkennis. Binne die terapie word die onmiddellike ervaring van die kliënt aktief gebruik. Gestaltterapie beklemtoon die feit dat die ervaring in die hier-en-nou belangriker is as enige interpretasies.

In Gestaltterapie word gebruik gemaak van aktiewe tegnieke om die ervaring van die kliënt te klarifiseer. Gestaltterapeute werk binne die eksperiment en kan somtyds iets nuuts probeer binne die kontakssessie (Yontef, 1993:135). Die navorser ondersteun hierdie eksperimentele metodes, want dit kan die terapeut die geleentheid gun om kreatief by die situasie aan te pas. 'n Rigiede werkswyse kan onvanpas wees aangesien elke individu as uniek beskou word. Die outeur Yontef (1993:136) noem dat die Gestaltterapeut van enige tegnieke gebruik mag maak solank dit (a) bewustheid verhoog, (b) fenomenologie en dialoog ondersteun en (c) die etiese reëls gehoorsaam. Hierdie riglyne is ook gevolg in die tegniek wat die navorser in die studie gebruik het.

Gestaltterapie is holisties van aard en multi-dimensioneel. Emosioneel beseerde individue se ongelukkigheid word uitgedruk in gedrag, denke en emosies. Gestaltterapie beskou die individu se totale leefwêreld as belangrik en maak aktief gebruik van fisieke, sosiale, kognitiewe en motiveringsveranderlikes binne terapie (Yontef, 1993:136).

2.4.3 Die Gestaltteorie van persoonlikheid

Volgens Yontef (1993:141) kry die individu se bestaan betekenis deur sy uniekheid, kontak met homself en ander persone. Dit beskryf ook die individu se persoonlike kontakgrens. Vir die individu om goeie kontak te maak, is dit nodig om sy eie grense te ontdek. Die kontakgrens tussen 'n individu en die omgewing moet deurlaatbaar genoeg wees vir uitruiling, maar moet ook sterk genoeg wees om onafhanklikheid te verseker.

Die mens streef konstant na balans in sy lewe. Hierdie balans word gehandhaaf deur die proses van homeostase. Binne die werk van Oaklander (1986:65) beskryf sy homeostase as die proses waardeur die organisme sy ekwilibrium, oftewel sy gesondheid, onder alle omstandighede behou. Dit is die proses waardeur die organisme deurlopend sy behoeftes bevredig. Die belangrikste behoefte geniet voorkeur totdat dit bevredig is of 'n nog belangriker behoefte die plek daarvan inneem (Yontef, 1993:141).

Indien die kontakgrens van 'n individu versteur word, veroorsaak dit 'n verwarring tussen die self en andere in terme van kontak en bewustheid. Die kontakgrens kan op die volgende wyses versteur word (Yontef, 1993:142-143):

- **Samevloeiing**

Wanneer 'n persoon in samevloeiing gaan, raak die verskil tussen die self en andere so onduidelik dat die kontakgrens verdwyn.

- **Isolasie**

Isolasie gebeur wanneer die kontakgrens so ondeurlaatbaar word, dat alle kontak verbreek word.

- **Retrofleksie**

Retrofleksie is 'n verdeling binne die self. Die individu weerstaan sekere aspekte van die self. Retrofleksie lei tot isolasie.

- **Introjeksie**

Deur introjeksie word vreemde inligting geabsorbeer sonder diskriminasie of assimilasie. Die individu maak sekere gedrag of waardes nooit werklik sy eie nie.

- **Projeksie**

Projeksie is die verwarring van die self en andere deur die eksterne uitdrukking van 'n aspek, alhoewel dit eintlik deel van die individu self is. Die outeurs Clark en Fraser (in Schoeman & van der Merwe, 1996:64) is van mening dat projeksie die verbeelding is dat eie (ongewenste) emosies aan iets of iemand anders behoort. Volgens Oaklander (1978:193) kom projeksie van binne die individu self. Die projeksie is gebaseer op die individu se eie ervarings, kennis en belangstellings.

- **Defleksie**

Defleksie is die vermyding van kontak en bewustheid deur ontwykend op te tree.

Die navorser is van mening dat al die bogenoemde kontakvorme groei en ontwikkeling binne die individu se persoonlikheid strem. Toepaslike kontak veronderstel dat die mens moet kan fokus op sy voorgrondbehoefte, maar hierdie kontakvorme verhoed die bevrediging van die voorgrondbehoefte.

Die proses van homeostase sluit aan by organismiese selfregulering. Dit verwys na die interne regulering van interpersoonlike verhoudings. Binne organismiese selfregulering geskied die leerproses en die maak van keuses holisties. Die psige en liggaam, denke en emosies, spontaneïteit en doelgerigtheid is natuurlik geïntegreer binne die individu (Yontef, 1993: 143).

Die navorser is van mening dat bewustheid 'n baie belangrike komponent is in die fokus op die voorgrondbehoefte en in die spontane proses van organismiese selfregulering. Sonder bewustheid sal nie een van die prosesse kan plaasvind nie.

Die navorser beweer verder dat volle bewustheid noodsaaklik is vir gesonde persoonlikheidsfunksionering. Sonder die nodige bewustheid sal die organisme nie in staat wees om te alle tye op sy mees dominante behoefte te fokus nie. Dit sou weer tot die inmenging met selfregulering lei. Dit is slegs deur ten volle bewus te wees van die situasie dat Gestaltvoltooiing en dus ook groei kan plaasvind. 'n Gedeeltelike bewustheid belemmer egter die spontane vloei van kontak en Gestaltvorming.

Bewustheid verteenwoordig die proses waarin die individu sy denke, gedrag, emosies en ervarings erken (Corey, 1990:322). Bewustheid word deur Yontef (1993:144) beskryf as die tydstip wanneer die individu in voeling is met sy bestaan. Volle bewustheid is die proses waardeur die individu ten volle in kontak is met die belangrikste gebeurtenisse binne die self en die omgewing, tesame met volle sensoriese, emosionele, kognitiewe en energieke ondersteuning. Effektiewe bewustheid word gebaseer op die dominante behoefte. Dit vereis selfkennis, kennis aangaande die situasie en die individu se rol binne die situasie. Bewustheid en verantwoordelikheid gaan hand aan hand. Bewustheid impliseer besitname waardeur die persoon nie net bewus is van sy eie ervaring en lewensruimte nie, maar ook van sy verantwoordelikheid ten opsigte van die situasie.

Bewustheid geskied altyd in die hier-en-nou. Een van Perls se belangrikste bydraes is die klem wat hy plaas op die hede. Die verlede is reeds verby en die toekoms moet nog kom (Corey, 1990:320). Hierdie stelling word deur Yontef (1993:145) bevestig, maar hy voeg by dat die inhoud van die bewustheid vanuit die verlede kan kom. Die individu kan 'n situasie herroep vanuit die verlede en dit in die hier-en-nou beleef. Die verlede is belangrik in soverre dit verband hou met die huidige funksionering.

2.4.4 Die struktuur van persoonlikheid

Perls beskou persoonlikheid as gelaagd. Die individu funksioneer volgens hierdie vyf lae van neuroses. Die lae dui aan hoe die individu sy lewe fragmenteer en verteenwoordig die vyf stappe tot Gestaltvorming. Schoeman (2000:112) verduidelik die vyf lae soos volg:

- **Valse laag**
Die individu probeer wees wat hy nie is nie. Dit gee daartoe aanleiding dat baie onopgeloste konflikte voortbestaan.
- **Fobiese laag**
Die individu probeer die valse laag instand hou. Die individu mag bewus wees van vrese, maar verberg dit deur leuens.
- **Passiewe laag**
Die individu doen afstand van omgewingsondersteuning. Die individu toon baie weerstand en weier om met die proses voort te gaan. Volgens Corey (1990: 325) is weerstand die verdedigingsmeganisme wat die individu ontwikkel ten einde die evaring van die hier-en-nou te vermy.
- **Implosiewe laag**
Die individu raak bewus van hoe hy homself beperk en begin eksperimenteer met nuwe gedrag.
- **Eksplosiewe laag**
Die individu ontdek energie wat vasgevang was in die valse laag en gebruik dit om Gestaltvorming te voltooi.

2.4.5 Eienskappe van Gestaltterapie

Gestaltterapie is 'n terapie wat op 'n gestruktureerde wyse die kliënt help om verhoogde bewustheid te ervaar rakende die emosies en verhoudings binne sy lewe (Nevid, Rathus & Greene, 1994:539).

Die outeurs Thompson en Rudolph (1996:141) is van mening dat Gestaltterapie die holistiese mensbeskouing ondersteun en op direkte ervarings fokus. Binne die terapie word gepoog om die kliënt se bewustheid van die hier-en-nou op te skerp, ten einde verantwoordelike neming en 'n gesonde lewensfunksionering te verseker. Die outeurs

stipuleer verder dat die terapie nie fokus op simptome en analises nie, maar eerder op die totale bestaan en integrasie van die mens. Die navorser bekou Gestaltherapie as 'n direkte terapie met die uitsluitlike doel dat die kliënt 'n verhoogde bewustheidsvlak sal beleef ten einde enige onvoltooidhede deur te werk. Vervolgens sal aandag gegee word aan belangrike konsepte binne Gestaltherapie.

2.4.5.1 Hier-en-nou

Die eerste eienskap wat bespreek word is die hier-en-nou. Die navorser glo dat die hier-en-nou beteken dat die fokus van die terapie op die hede berus. Die hier-en-nou verwys na die gewaarwordinge, emosies, sensasies of aksies wat die individu op 'n gegewe oomblik beleef. Dit wat die kliënt op daardie gegewe oomblik beleef, is waarmee daar in terapie gewerk word. Die Gestaltherapeut stel belang in hoe enige onvoltooidhede die kliënt se lewe in die teenswoordige beïnvloed.

Volgens Corey (1990:320) is die hier-en-nou die hede. Gestaltherapie help die individu om kontak te maak met sy emosies en ervarings in die teenswoordige. Dit beteken egter nie dat die verlede onbelangrik geag word nie. Die verlede is belangrik in soverre dit verband hou met die individu se huidige lewensfunksionering. Hierdie stelling word deur Yontef (1993:154) ondersteun en hy voeg by dat die hier-en-nou na die individu se onmiddellike bewustheid verwys.

2.4.5.2 Kontak

'n Verdere belangrike eienskap van Gestaltherapie is kontak. Kontak verwys na die "EK-JY"-verhouding. Die navorser is van mening dat die suiwerste vorm van die "EK-JY"-verhouding bestaan wanneer slegs twee persone in interaksie is met mekaar. Gesonde kontakfunksies handhaaf 'n balans tussen kontak en onttrekking. Volgens Yontef (1993:153) word die kontak versterk deurdat die terapeut en die kliënt dieselfde taal praat. Hierdie taal verwys na die bewustheid van die betrokke partye in die hier-en-nou en die direkte ervaring van die ander persoon. Gesonde kontak word verseker wanneer albei partye verantwoordelikheid vir die self aanvaar. Dit is egter die terapeut se verantwoordelikheid om 'n gemaklike terapeutiese atmosfeer daar te stel.

2.4.5.3 Ervaring en ontdekking

Die derde eienskap van Gestaltherapie is die ervaring en ontdekking van die kliënt. Die navorser is van mening dat die kliënt slegs kan leer deur die direkte ervarings in die hier-en-nou te beleef. Die Gestaltherapeut maak geen interpretasies binne die kontakssessie nie, maar gun die kliënt die geleentheid om deur sy ervarings self tot insig te kom. Volgens Yontef (1993:151) is Gestaltherapie 'n ontdekkingsreis, eerder as 'n verandering van gedrag.

2.4.5.4 Bewustheid

'n Volgende aspek is die fokus wat op bewustheid geplaas word. Volgens die navorser is bewustheid belangrik in terme van gesonde kontak. Indien die individu nie ten volle bewus is nie, sal kontak nie kan plaasvind nie. Dit sal ook die proses van Gestaltvorming beïnvloed, wat beteken dat die individu nie sy dominante behoeftes sal kan bevredig nie. Dit is belangrik dat die Gestaltherapeut aktief betrokke sal bly in die kliënt se bewusmakingsproses.

2.4.5.5 Frustrasie en ondersteuning

Die vyfde belangrike aspek, volgens die navorser, is frustrasie en ondersteuning. Frustrasie beteken dat die Gestaltherapeut die ongesonde gedrag of emosies van die kliënt so sal frustreer, dat die kliënt daarvan sal afstand doen. Hierdie frustrasie word bewerkstellig deur fokus daarop te plaas. Die terapeut moet dan verder 'n sterk ondersteunende rol vervul in die veranderingsproses.

2.4.5.6 Besluitneming en verantwoordelikheid

Die navorser beskou die laaste aspek as besluitneming en verantwoordelikheidsneming. Aangaande die kliënt bewus word van onvoltooidhede in sy lewe, ontwikkel die alternatiewe vir probleemoplossings. Binne die veranderingsproses bereik die kliënt die stadium waarin hy 'n keuse moet maak, by sy besluit moet kan hou en verantwoordelikheid vir daardie keuse moet aanvaar.

Binne Gestaltterapie word baie tegnieke geïnkorporeer om 'n suksesvolle werkswyse te verseker. Hierdie tegnieke is egter nie die terapie nie, dit word bloot as hulpmiddels gebruik. Die spesifieke tegnieke word slegs aangewend teen die agtergrond van die vereistes van werklike kontak tussen die terapeut en die kliënt. Volgens Yontef (1993:151) is die doel van die terapie die bewusmaking ten einde groei en onafhanklikheid binne die individu se lewe te verseker.

2.5 SAMEVATTING

Hoofstuk twee het gefokus op emosie, kleur en die Gestaltperspektief. Die navorser is van mening dat 'n individu 'n unieke assosiasie kan vorm tussen 'n spesifieke kleur en emosie. Wanneer die individu dan 'n emosie onderdruk, kan kleur 'n waardevolle hulpmiddel wees in die identifisering daarvan.

In hoofstuk drie bespreek die navorser die ontwikkelingsdinamika van die vyfjarige kind. Die ontwikkelingsdinamika van die kind is 'n baie belangrike aspek in die terapeutiese werk met die kind. Die stadium van die ontwikkeling moet goed verstaan word deur die terapeut.